



Poissons

Croquettes de poisson



40 min **20 min** **20 min** **0** **352**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des croquettes

- 1 Peler les pommes de terre à l'aide d'un économe. Les détailler en morceaux avec un couteau de chef.
- 2 Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Egoutter à l'aide d'une passoire puis les verser dans un saladier.
- 3 Faire frémir de l'eau dans une casserole. Déposer le filet de poisson, le pocher pendant 5 minutes.
- 4 Récupérer le filet de poisson cuit à l'aide d'une écumoire, le déposer dans le saladier qui contient les pommes de terre.
- 5 Peler la gousse d'ail à l'aide d'un couteau d'office la détailler finement à l'aide d'un couteau éminceur. L'ajouter au mélange, écraser l'ensemble à l'aide d'une fourchette.
- 6 Ciseler le persil plat à l'aide d'un couteau de chef, l'ajouter au mélange.
- 7 Casser l'œuf, l'ajouter au mélange.
- 8 Verser la farine et la moitié de la chapelure puis les incorporer à l'aide d'une fourchette.
- 9 Saler, poivrer puis mélanger une dernière fois.

Former de petites boules avec les mains. Les aplatissez très

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les croquettes

300 g **Filet(s) de lieu**
300 g **Pomme(s) de terre**
1 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Farine**
6 c. à soupe **Chapelure**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 botte(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

4 c. à soupe **Ketchup**

Ingrédients pour la friture

20 cl **Huile de tournesol**

- 10 Former de petites boules avec les mains, les aplatir très légèrement.
- 11 La pâte des croquettes doit être souple mais suffisamment sèche pour ne pas se désagréger à la cuisson.
- 12 Rouler chaque croquettes dans le reste de la chapelure.

Étape 2

Cuisson des croquettes

- 1 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse.
- 2 Faire dorer les croquettes sur leurs deux faces à l'aide d'une spatule. Cette étape prend environ 10 minutes.
- 3 Faire cuire une petite quantité de croquettes à la fois : la température de l'huile ne descendra pas trop et les croquettes seront plus faciles à retourner.
- 4 Les disposer sur du papier absorbant pour ôter l'excès de graisse.

Étape 3

Dressage

- 1 Répartir les croquettes dans des assiettes, ou les servir dans un cornet réalisé avec du papier cuisson.
- 2 Verser le ketchup dans des petits bols, servir de suite.